

**PERBEDAAN KELINCAHAN SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DENGAN FUTSAL  
DI SMA NEGERI 1 SUBAH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Eki Karana  
09601244026

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
MEI 2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Futsal Di SMA Negeri 1 Subah” yang disusun oleh Eki Karana, NIM 096012444026 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 29 April 2013  
Pembimbing,



Drs. Sudardiyono, M.Pd  
NIP. 19560815 198703 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 29 Juni 2013  
Yang menyatakan,



Eki Karana  
NIM. 09601244026

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PERBEDAAN KELINCAHAN SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DENGAN FUTSAL DI SMA NEGERI 1 SUBAH” yang disusun oleh Eki Karana, NIM 09601244026 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardiyono, M. Pd	Ketua Penguji		21/6 2013
Yuyun Ariwibowo, M. Or	Sekretaris Penguji		24/6 2013
Joko Purwanto, M. Pd	Anggota III		14/6 '13
Ahmad Ritahudin, M. Or	Anggota IV		13/6 '13

Yogyakarta, Juni 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP.19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Barang siapa yang menempuh perjalanan dengan tujuan menuntut ilmu, niscaya Allah akan memudahkan jalan ke surga baginya. (HR. Muslim)
2. Jangan melihat masa lalu dengan penyesalan, jangan pula melihat masa depan dengan ketakutan, tapi lihatlah sekitar kita dengan penuh kesadaran (James Thuber)
3. Bersyukur dengan apa yang kita peroleh saat ini, dan selalu melangkah kedepan untuk mencapai masa depan yang lebih baik (Eki Karana)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Kurnia Yulianto dan ibunda Krismawati yang telah mencurahkan segala doa dan kasih sayangnya untuk kesuksesan penelitian ini.
2. Pakde H. Joko Susilo dan Bude Hj. Kristini yang telah memfasilitasi penulis selama kuliah di FIK UNY.
3. Adikku tercinta Meta Budiani dan Reza Budiana, yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penelitian ini.

**PERBEDAAN KELINCAHAN SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DENGAN FUTSAL  
DI SMA NEGERI 1 SUBAH**

Oleh:  
Eki Karana  
09601244026

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kelincahan pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Metode yang digunakan adalah survei dan menggunakan tes. Teknik pengumpulan data dengan memberikan tes kelincahan kepada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah. Subjek penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah dengan jumlah 24 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dan 16 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif komparatif dengan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan t hitung -1,684 dan nilai signifikansi  $p = 0,100 > 0,05$ . Ini berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal pada siswa di SMA N 1 Subah.

*Kata Kunci: Perbedaan Kelincahan Sepakbola dengan Futsal*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Futsal Di SMA Negeri 1 Subah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan futsal di SMA Negeri 1 Suah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan tidak lepas dari partisipasi semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan moral maupun materiil. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari M.Si., selaku Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR FIK UNY, serta selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.



5. Teman-teman PJKR C 2009 dan teman-teman yang selalu mendukungku.
6. Bapak Hardoko S.Pd.Jas dan Bapak Lusianto S.Pd.Jas selaku guru olahraga SMA Negeri 1 Subah yang telah membantu jalannya penelitian.
7. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan membantu pengambilan data penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juni 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pematasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	 8
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Kelincahan .....	8
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	13
3. Hakikat Sepakbola.....	15
4. Hakikat Futsal.....	17
5. Perbedaan Sepakbola dengan Futsal.....	21
6. Karakteristik Siswa SMA .....	22

B. Penelitian Yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berfikir .....	24
D. Hipotesis Penelitian .....	25
BAB III. METODE PENELITIAN .....	26
A. Desain Penelitian .....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
C. Subjek penelitian .....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
1. Instumen Penelitian.....	27
2. Teknik Pengumpulan Data.....	28
E. Teknik Analisis Data .....	30
1. Uji Normalitas.....	30
2. Uji Homogenitas .....	31
3. Uji Hipotesis .....	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian .....	33
2. Waktu Penelitian.....	33
3. Subjek Penelitian .....	33
B. Deskripsi Data Penelitian .....	33
1. Kelincahan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola .....	33
2. Kelincahan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal .....	34
C. Analisis Data.....	35
1. Uji Prasyarat .....	35
2. Uji Hipotesis .....	36
D. Pembahasan .....	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Implikasi .....	40
C. Keterbatasan Penelitian .....	40
D. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN.....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Perbedaan Sepakbola dengan Futsal .....	21
Tabel 2.	Penilaian <i>Right Boomerang Run</i> .....	28
Tabel 3.	Deskripsi Statistik.....	34
Tabel 4.	Deskripsi Statistik.....	34
Tabel 5.	Uji Normalitas Data.....	35
Tabel 6.	Uji Normalitas Data dan Kelincahan.....	36
Tabel 7.	Uji t.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Latihan Lari Bolak Balik ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	12
Gambar 2.	Latihan Lari Berkelok-kelok ( <i>Zig-Zag</i> ) .....	12
Gambar 3.	Desain Penelitian .....	26
Gambar 4.	Lintasan <i>Right Boomerang Run</i> .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	46
Lampiran 2.	Surat Permohonan Ijin Ujicoba Penelitian .....	47
Lampiran 3.	Surat Ijin Penelitian.....	48
Lampiran 4.	Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Yogyakarta...	49
Lampiran 5.	Surat Rekomendasi Kesbangpolinmas Jawa Tengah.....	50
Lampiran 6.	Surat Permohonan Ijin Penelitian Kesbangpol Kab. Batang.....	52
Lampiran 7.	Surat Rekomendasi BAPPEDA Kab. Batang .....	53
Lampiran 8.	Surat Keterangan Hasil Penelitian .....	54
Lampiran 9.	Catatan Waktu Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola .....	55
Lampiran 10.	Catatan Waktu Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal .....	56
Lampiran 11.	Deskripsi Statistik .....	57
Lampiran 12.	Tabel Distribusi Frekuensi .....	58
Lampiran 13.	Uji Homogenitas .....	59
Lampiran 14.	Uji Normalitas.....	60
Lampiran 15.	Uji t .....	61
Lampiran 16.	Foto Kegiatan Penelitian.....	62

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama individu maupun suatu kelompok, oleh karena itu pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan. Pembinaan olahraga salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan program dari sekolah sebagai pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta dan berlangsung pada kegiatan di sekolah sehingga terbina dengan baik. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga mempunyai tujuan atau peranan untuk meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga yang sudah menjadi hobi, mengembangkan bakat dan keterampilannya, serta membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para peserta didik.

Menurut Yudha M. Saputra (1996 : 4), penerapan kurikulum di sekolah tidak terlepas dari tiga bentuk kegiatan belajar mengajar seperti : intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler

biasanya dilaksanakan di sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam struktur program. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencapai tujuan minimal yang perlu dicapai oleh pihak anak didik dalam masing-masing mata pelajaran. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler dan kokurikuler dilaksanakan di luar jam sekolah (biasanya sore hari dan hari libur) yang bertujuan agar peserta didik lebih memperdalam apa yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dan kokurikuler memiliki makna dan tujuan yang sama. Yang termasuk kegiatan kokurikuler adalah Pramuka, Palang merah Remaja (PMI), Karya Ilmiah Remaja (KIR), Kesenian, dan kegiatan yang sifatnya non olahraga. Sedangkan kegiatan yang termasuk ekstrakurikuler adalah bolabasket, bolavoli, sepakbola, futsal, dan kegiatan yang berhubungan dengan olahraga yang lain.

Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMA Negeri 1 Subah terbagi menjadi dua macam, yaitu ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga (kokurikuler). Yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga antara lain, sepakbola, bolabasket, bolavoli, futsal, dan takraw. Sedangkan yang termasuk ekstrakurikuler non olahraga (kokurikuler) adalah senimusik, PMI, PKS, batik, dan lain sebagainya. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pramuka merupakan ekstrakurikuler wajib bagi peserta didik kelas X.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Subah merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga yang banyak



diminati. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Subah dilaksanakan di lapangan sepakbola Desa Tarub, Kecamatan Subah, Kabupaten Batang pada hari Selasa dan Kamis dimulai pukul 15.00 – 17.00 WIB. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan di lapangan multifungsi SMA Negeri 1 Subah pada hari Senin dan Rabu pukul 15.00 – 17.00 WIB. Salah satu tujuan kedua kegiatan ekstrakurikuler tersebut adalah untuk menggali minat dan bakat peserta didik untuk menciptakan prestasi olahraga. Ekstrakurikuler sepakbola dan futsal tergolong kegiatan ekstrakurikuler yang masih kurang peminatnya jika dibandingkan dengan ekstrakurikuler bolabasket yang peminatnya mencapai 37 siswa. Hal tersebut dapat terlihat dari jumlah peminat kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 24 siswa dan peminat kegiatan ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 siswa.

Ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang tergolong dalam olahraga permainan. Permainan sepakbola dan futsal mempunyai karakter permainan yang sama yaitu merupakan permainan invasi. Karakter permainan seperti ini membutuhkan aktivitas gerak cepat, tepat, dan mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, karakteristik permainan yang harus bolak-balik, menggiring bola sambil melewati lawan, dan pergerakan tanpa bola selama permainan berlangsung sehingga sangat membutuhkan kelincahan yang sangat baik.

Permainan sepakbola merupakan permainan tim yang terdiri dari 11 orang pemain. Permainan ini mengutamakan kerjasama antar pemain dalam satu tim dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Permainan sepakbola memiliki beberapa gerak dasar yang diantaranya meliputi *passing, dribbling, dan shooting*. Selain itu di dalam permainan sepakbola juga dibutuhkan kelincahan yang baik karena pemain harus mampu menggiring bola untuk melewati lawan atau pun melakukan pergerakan tanpa bola. Dan yang dituntut untuk memiliki kelincahandalam permainan sepakbola adalah pemain penyerang karena dalam posisi tersebut pemain harus mampu melewati hadangan lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Permainan futsal secara umum tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola. Dalam gerak dasar permainan futsal juga sama dengan gerak dasar pada sepakbola yaitu *passing, dribbling, dan shooting*. Namun yang membedakan futsal dengan sepakbola adalah jumlah pemain futsal hanya 5 orang dan ukuran lapangan futsal lebih kecil jika dibandingkan dengan ukuran lapangan sepakbola. Pemain futsal juga dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik untuk menggiring bola dalam melewati lawan yang menghadang serta untuk melakukan gerakan-gerakan tanpa bola. Tujuan permainan futsal juga sama dengan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan.

Program latihan yang diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola maupun futsal relatif sama, yaitu meliputi latihan tehnik,

latihan fisik, latihan kecepatan, serta latihan kelincahan. Hasil dari latihan yang dilaksanakan kedua jenis kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat terlihat nyata, yaitu teknik, fisik, kecepatan, serta kelincahannya dapat menjadi lebih baik. Namun jika dilihat dari kedua kegiatan ekstrakurikuler tersebut memiliki beberapa perbedaan. Dalam sepakbola ukuran lapangan 90 x 120 meter, sedangkan dalam futsal hanya 42 x 22 meter, jumlah pemain sepakbola 11 orang sedangkan futsal hanya 5 orang, serta waktu dalam sepakbola 45 menit x 2 sedangkan futsal hanya 15 menit x 2.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dan telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Tingkat kelincahan yang baik maka akan menunjang dalam bermain sepak bola dan futsal.
2. Belum diketahuinya kelincahan siswa SMA Negeri 1 Subah yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola.
3. Belum diketahuinya kelincahan siswa SMA Negeri 1 Subah yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

4. Belum diketahuinya seberapa besar perbedaan kelincahan siswa SMA Negeri 1 Subah yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan futsal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah, maka perlu dibatasi masalah yang akan diteliti hanya pada permasalahan perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

### **D. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalahnya secara jelas yaitu: “Adakah perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan mengetahui perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah, maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut,

1. Bagi Siswa :

Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani khususnya dalam menggunakan kelincahan untuk melakukan aktifitas yang lebih baik.

2. Bagi Guru :

Dapat digunakan untuk menilai kemampuan fisik sebagai salah satu tujuan pengajaran pendidikan jasmani.

3. Bagi Peneliti :

- a) Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tentang tingkat kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.
- b) Dapat mengetahui perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kelincahan**

##### **a. Pengertian Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan seorang atlet untuk merubah posisi dan arah dengan gerakan secepat mungkin (Suharjana 2012 : 118). Sedangkan menurut Harsono (2001 : 21) kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi tubuh. Asep Kurnia Nenggala (2005 : 162) berpendapat bahwa kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut Moh. Gilang (2007 : 58) kelincahan ialah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan dari sumber para ahli diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan

seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kelincahan juga merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam suatu cabang olahraga tertentu. Dari berbagai macam cabang olahraga, kelincahan lebih sering digunakan dalam cabang olahraga permainan.

#### **b. Kegunaan Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani seseorang. Kelincahan mempunyai berbagai manfaat atau kegunaan bagi setiap atlet diantaranya sebagai menghindari hadangan lawan dalam cabang olahraga permainan. Menurut Moh.Gilang kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Suharno yang dikutip oleh Suharyana (2012 : 118) kelincahan bagi atlet memiliki beberapa manfaat, yaitu :

- 1) Untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan.
- 2) Mempermudah dalam penguasaan teknik tingkat tinggi.
- 3) Gerakan-gerakan menjadi lebih efisien dan efektif.
- 4) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga permainan yang dapat digunakan dalam melewati lawan maupun meloloskan diri dari hadangan lawan.dari pernyataan diatas maka

dapat disimpulkan bahwa kelincahan yang baik akan mempengaruhi teknik individu yang baik pula. Kelincahan juga merupakan gerakan yang membutuhkan suatu koordinasi yang baik. Kelincahan yang baik juga dapat diperoleh dari pola latihan yang teratur dan ada pula yang memang sudah pembawaan sejak lahir.

### c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000 : 56-57). Adapun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut (Depdiknas, 2000 : 57) yaitu :

- 1) Tipe Tubuh  
Ornag tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorf*
- 2) Umur  
Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menu.un Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincahan meningkat lagi samapi anak mencapai umur dewasa, kemudian menurut lagi menjelang umur lanjut.
- 3) Jenis Kelamin  
Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahan lebih mencolok.
- 4) Berat Badan  
Berat badan yang lebih mengurangi kelincatran.
- 5) Kelelahan  
Kelelahan dapat mengurangi kelinchan. Oleh karena itu penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.



Kelincahan merupakan suatu gerak tubuh yang tergolong rumit, dimana dalam kelincahan terdapat unsur-unsur yang lain seperti, kecepatan, kelentukan, koordinasi, serta reflek yang baik yang harus bereaksi secara bersamaan. Kecepatan dan reflek merupakan salah satu unsur yang utama yang dapat mempengaruhi baik atau tidaknya kelincahan seseorang. Sedangkan kelentukan dan koordinasi merupakan unsur yang mendukung tingkat kecepatan serta reflek seseorang agar semakin baik. Tanpa adanya unsur-unsur tersebut maka kelincahan seseorang dapat dikatakan buruk.

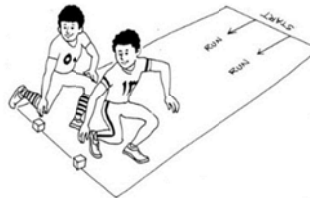
Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan berbagai gerak tubuh yang melibatkan pergerakan kaki serta perubahan yang cepat pada anggota tubuh yang lain. Dalam kelincahan unsur keseimbangan juga sangat diperlukan untuk menjaga kestabilan tubuh saat melakukan pergerakan dengan cepat. Oleh karena itu untuk mendapatkan kelincahan yang baik seseorang juga harus melatih tingkat keseimbangannya pula.

#### **d. Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan**

Bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (2001 : 22) adalah lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belak belok (*zig-zag*), lari boomerang, envelope, halang rintang, heksagon, dan banyak lagi.

Suharjana (2012 : 119) mempunyai pendapat bahwa bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah sebagai berikut :

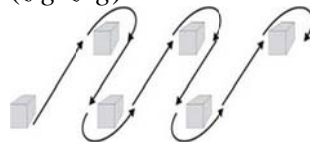
1) Lari bolak balik (*shuttle run*)



Gambar 1. Latihan lari bolak balik (*shuttle run*)  
(<http://www.google.com/imgres?q=gambar+shuttle+run&newwindow=1&hl=id&tbn=isch&tbnid=gUvENjX-GilrqM:&imgrefurl=http://trojancrossfit.com/wod-1-22-13/shuttle-run/&docid=anf6ogQyaXr8nM&imgurl=http://trojancrossfit.com/wp-content/uploads/2013/01/shuttle-run.jpg&w=600&h=343&ei=1VulUej2BI2qrAebxYC4BA&zoom=1&iact=rc&dur=652&page=1&tbnh=168&tbnw=285&start=0&ndsp=13&ved=1t:429,r:0,s:0&tx=144&ty=70&biw=1152&bih=727> diakses hari Senin pukul 08.12 tanggal 4 Maret 2013)

Buatlah lapangan dengan panjang 5 meter. Lapangan digunakan untuk beberapa atlet sekaligus. Cara pelaksanaan, atlet disuruh berlari bolak balik secepat mungkin sebanyak 6-8 kali. Ketika seorang atlet sampai pada garis batas, maka secepatnya segera merubah arah dan berlari dengan cepat menuju garis batas (*start*) lainnya. Untuk merangsang gerak lari pada ujung garis dapat disiapkan suatu benda, misalnya balok kayu kecil untuk dipindahkan dengan cepat dalam bentuk lomba. Prinsip latihan ini adalah bagaimana atlet dapat mengubah arah secepat mungkin pada saat bergerak.

2) Lari berbelok-belok (*zig-zag*)



Gambar 2. Latihan lari berbelok-belok (*zig-zag*)  
(<http://www.google.com/imgres?q=gambar+lintasan+kelincahan+lari+zig+zag&newwindow=1&hl=id&tbn=isch&tbnid=lje7anMPUtYNhM:&imgrefurl=http://gscrenang.wordpress.com/page/16/&docid=PAUkw7EnkU45rM&imgurl=http://gscrenang.files>

wordpress.com/2011/08/larizig-zag.jpg&w=320&h=135&ei=Ml2lUZOVIIWQrgeJhIGIDw&zoom=1&ved=1t:3588,r:4,s:0,i:92&iact=rc&dur=615&page=1&tbnh=108&tbnw=256&start=0&ndsp=16&tx=54&ty=57&biw=1152&bih=727 diakses hari Senin pukul 08.17 tanggal 4 Maret 2013)

Buatlah lapangan dengan cara memasaangkan tanda (bisa con atau pancang) dengan jarak ke samping 3m dan ke depan 2m dengan jumlah pancang 6-8 buah. Cara melakukan atlet berdiri di belakang garis start, pada aba-aba Ya atlet disuruh lari dengan cepat dengan *zig-zag* sesuai arah sampai garis finish. Latihan ini bisa diulang-ulang 2-4 kali.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar jam pelajaran yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk menyalurkan bakat siswa maupun memperluas pengetahuan siswa. Menurut Drs. Moh Uzher Usman dan Dra. Lilis Setiawati (1993 : 22) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Berdasarkan pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang bersifat *fleksibel* disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan diluar jam pelajaran untuk menambah keterampilan dan pengembangan bakat. Menurut Drs. Moh Uzher Usman dan Dra. Lilis Setiawati (1993 :

22) lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup kegiatan yang menunjang serta mendukung program intrakurikuler maupun program kokurikuler. Dari pendapat diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk menambah pengetahuan siswa di suatu bidang tertentu.

#### **b. Tujuan Ekstrakurikuler**

Menurut Drs. Moh Uzher Usman dan Dra. Lilis Setiawati

(1993 : 22) ekstrakurikuler mempunyai tujuan seperti berikut :

- 1) Meningkatkan pengetahuan siswa dalam aspek kognitif maupun afektif.
- 2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya.
- 3) Mengetahui, mengenal, serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan yang lainnya.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang berperan dalam memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran pada jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler juga mempunyai tujuan untuk membentuk karakter-karakter siswa agar menjadi peserta didik yang disiplin, mandiri, kreatif, dan lain sebagainya. Karakter-karakter tersebut sangat diharapkan karena dapat menjadikan siswa menjadi lebih baik dalam menjalani aktivitas hariannya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

#### **c. Ekstrakurikuler Sepakbola dan Futsal di SMA Negeri 1 Subah**

Sepakbola dan futsal merupakan cabang olahraga yang dijadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA negeri 1 Subah. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan di lapangan sepakbola Desa Tarub, Kecamatan Subah, Kabupaten Batang pada hari Selasa dan Kamis dimulai pukul 15.00 – 17.00 WIB. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan di lapangan multifungsi SMA Negeri 1 Subah pada hari Senin dan Rabu pukul 15.00 – 17.00 WIB. Kedua kegiatan ekstrakurikuler tersebut dilatih oleh guru olahraga SMA Negeri 1 Subah. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah merupakan kegiatan ekstrakurikuler favorit bagi siswa-siswa yang ada di SMA Negeri 1 Subah. Ekstrakurikuler sepakbola yang terdiri dari 24 siswa dan ekstrakurikuler futsal yang terdiri dari 16 siswa merupakan jumlah yang cukup banyak jika dibandingkan dengan ekstrakurikuler yang lain. ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Subah bertujuan untuk mengembangkan bakat-bakat siswa di dalam bidang olahraga sepakbola dan futsal, selain itu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan futsal dapat dijadikan sebagai tim sepakbola maupun tim futsal di SMA Negeri 1 Subah yang dapat diikutsertakan dalam kejuaraan-kejuaraan sepakbola dan futsal antar sekolah maupun umum.

### **3. Hakikat Sepak Bola**

#### **a. Pengertian Sepak Bola**

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang paling banyak menarik perhatian dan digemari di seluruh dunia (Asep Kurnia Nenggala 2007 : 1). Pendapat lain mengatakan sepak bola adalah permainan dan olahraga yang disukai banyak orang di seluruh dunia, bahkan olahraga ini paling banyak diminati dari usia anak-anak sampai dewasa, usia tua, bahkan laki-laki dan perempuan sehingga tidak salah olahraga satu ini menjadi bagian dari gaya hidup (*life style*) (Muhammad Muhyi 2008 : 2). Menurut Muhajir (2007 : 2) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak kian-kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Menurut Sucipto, dkk (2000 : 7) Sepak bola merupakan permainan beregu , masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

Permainan sepak bola syarat dengan kelincahan yang baik dari setiap pemain, menggiring bola sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian dilapangan tidak menutup kemungkinan seorang pemain bisa dihadang oleh dua atau tiga

pemain. Lincih dalam memainkan bola, lincih pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan. (Muhammad Muhyi Faruq 2008 : 26).

#### **b. Sepakbola dan Kelincahan**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat mengandalkan kelincahan dalam penampilan individu pemainnya maupun dalam tim. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2008 : 26) permainan sepakbola syarat dengan kelincahan yang baik dari setiap pemain, menggiring bola sambil melewati pemain yang menghadang dimana kejadian di lapangan tidak menutup kemungkinan seorang pemain bisa dihadang oleh dua atau tiga pemain. Lincih dalam memainkan bola, lincih pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan. Kelincahan yang dimiliki oleh pemain bola antara yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda tergantung dari posisi masing-masing pemain tersebut, seorang pemain belakang dan pemain depan memiliki tugas yang berbeda sehingga kelincahan yang mereka peragakan juga berbeda dalam praktiknya di lapangan. Tetapi secara umum kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola hampir sama.

### **4. Hakikat Futsal**

#### **a. Pengertian Futsal**

Futsal merupakan suatu cabang olahraga permainan yang dimodifikasi dari permainan sepak bola. Menurut John D. Tenang (2008 : 19) futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skill*) dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrumen yang bagus dalam membantu pengembangan teknik individu.. Menurut R.Aulia Narti (2007 : 1) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Menurut Agnes Yo (2007 : 115) futsal adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Murhananto (2006 : 4) berpendapat bahwa dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil.

Dari beberapa sumber diatas maka penulis menyimpulkan, futsal adalah cabang olahraga permainan yang merupakan modifikasi dari permainan sepak bola. Jika melihat dari luas lapangan, futsal merupakan cabang olahraga yang mengandalkan kecepatan, kelincahan serta skill individu yang baik untuk mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu pemain futsal



dituntut untuk memiliki kecepatan, kelincahan, serta skill individu yang baik agar terciptanya permainan tim yang baik pula.

#### **b. Futsal dan Kelincahan**

Futsal merupakan cabang olahraga permainan yang cara bermainnya tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola, sehingga futsal juga merupakan olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan pada setiap pemainnya. Menurut Zainal Almahdi (2008 : 20) permainan futsal sangat membutuhkan kelincahan, sehingga kiat dituntut untuk bergerak, berlari, bereaksi, bereaksi, membuat keputusan, antisipasi, mengubah arah pergerakan, melakukan serangan balik, sekaligus bertahan dan menyerang. Dengan terbatasnya ruang dan jumlah pemain maka pemain futsal dituntut memiliki kelincahan yang baik untuk melakukan gerakan-gerakan yang secara tiba-tiba. Oleh karena itu pemain futsal dituntut untuk mempunyai kekuatan, stamina, mental, serta strategi yang baik untuk menunjang permainan individu setiap pemain maupun kerjasama tim yang baik.

#### **c. Teknik Dasar Futsal**

Teknik dasar futsal pada umumnya sama dengan teknik dasar sepak bola yaitu menendang, menggiring bola (*dribbling*), menghentikan bola, menyundul bola (*heading*). Yang membedakan dengan sepak bola adalah cara memulai pertandingan ketika bola meninggalkan lapangan pertandingan.

Pada sepak bola cara memulai pertandingan apabila bola meninggalkan lapangan adalah dengan cara melakukan lemparan menggunakan kedua tangan, sedangkan pada futsal ccara melakukannya dengan menendang bola ke dalam lapangan dengan meletakkan bola di garis sisi lapangan. Menurut John D. Tenang (2008 : 69) futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skill*) dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrumen yang bagus dalam membantu pengembangan teknik individu.

Menurut Murhananto (2006 : 3) *dribbling* yang dilakukan untuk melewati pemain lawan seperti dalam sepak bola amat jarang dilakukan. Meskipun demikian, kemampuan *dribbling* juga mutlak dikuasai pemain. Pemain yang memiliki *dribbling* yang baik dapat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan dengan baik. Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *dribbling* dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik yang jarang digunakan seperti halnya dalam permainan sepak bola. Namun demikian *dribbling* dalam permainan futsal merupakan teknik yang perlu dilatih karena dapat digunakan untuk membawa bola mendekati pertahanan lawan.

Futsal merupakan modifikasi dari permainan sepak bola. Perbedaan yang sangat terlihat dari permainan ini adalah dari ukuran lapangannya. Melihat ukuran lapangan futsal yang

berbeda dengan ukuran lapangan sepak bola, maka kekuatan tendangan futsalpun tidak sekeras dengan kekuatan tendangan sepak bola. Menurut John D. Tenang (2008 : 74) dalam permainan futsal, menendang bola tidak harus kencang, kecuali saat mencetak gol. Bola harus ditendang pelan atau *lazy pass*. Ini sesuai dengan karakteristik futsal sebagai olahraga yang mengutamakan *passing game*, yakni permainan dengan operan-operan. John D. Tenang juga berpendapat bahwa ada dua tipe tendangan berdasarkan posisi bola, yakni tendangan mendatar (*ground kicks*) dan tendangan voli atau lambung (*volleys*) (2008 : 74).

## 5. Perbedaan Sepakbola dengan Futsal

Futsal dan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang mempunyai teknik dasar permainan yang sama, namun disamping itu terdapat perbedaan diantara kedua cabang olahraga tersebut. Menurut John D. Tenang (2008 : 24) permainan futsal memiliki peraturan yang hampir sama dengan peraturan sepakbola konvensional, tetapi dimodifikasi karena ruangan bermain yang sempit. Perbedaan aturan sepakbola dan futsal dapat dibedakan dalam hal berikut :

Tabel 1. Perbedaan Sepakbola dengan Futsal

Sepakbola	Futsal
Lingkaran bola 68 – 70 cm	Lingkaran bola 62 – 68 cm

11 pemain	5 pemain
3x pergantian pemain	Tidak dibatasi
<i>Throw in</i> (lemparan ke dalam)	<i>Kick in</i> (tendangan ke dalam)
Wasit dan 2 asisten ( <i>linesman</i> )	Wasit dan 2 asisten pencatat waktu
Waktu berjalan ( <i>running clock</i> )	<i>Stopped clock</i> (dioperasikan oleh pencatat waktu)
2 x 45 menit	2 x 20 menit
Tidak ada <i>time out</i>	Sekali <i>time out</i> tiap babak
Tendangan ke gawang	Lemparan gawang
Tidak ada batas waktu untuk memulai lagi pertandingan	4 menit untuk memulai lagi pertandingan
Berlaku aturan <i>offside</i>	Tidak berlaku <i>offside</i>
Kiper diberi waktu 6 detik untuk melakukan tendangan gawang	Kiper diberi waktu 4 detik untuk melakukan lemparan gawang
Tidak ada batasan pelanggaran	Ada batasan 5 kali pelanggaran
Pemain yang diganjar kartu merah tidak bisa digantikan pemain lain	Pemain yang diganjar kartu merah bisa digantikan oleh pemain lain setelah 2 menit atau tim lawan mencetak gol
Sepak pojok di area korneer	Sepak pojok di sudut korneer
Tidak ada batasan untuk melakukan <i>back pass</i> ke kiper	Tidak diperbolehkan melakukan <i>backpass</i> ke kiper

## 6. Karakteristik Siswa SMA

Menurut Sukintaka (1992 : 45-46), anak tingkat SMA kira kira berumur 16-18 tahun, mempunyai karakteristik :

### a. Karakteristik Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan oto berkembang dengan baik
- 2) Senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah ke pada gerak akrobatik
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmani sudah cukup matang

- 4) Anak putri proporsi tubuhnya makin lebih baik
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik
- 6) Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan

**b. Psikial dan Mental**

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri
- 2) Mental menjadi stabil dan matang
- 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang idealnya dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah (pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, kepercayaan).

**c. Sosial**

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
- 2) Lebih bebas
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik
- 4) Senang kepada kebebasan diri dan berpetualangan
- 5) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik
- 6) Tidak senang kepada persyaratan=persyaratan yang ditentukan kedua orang tuanya
- 7) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

**d. Perkembangan Motorik**

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga siap menerima pembelajaran yang lebih kompleks lagi.

**B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah yang dilakukan oleh :

1. Reni Werdi Utami (2009) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Yang Mengikuti Ekstakurikuler Sepak Bola Dan Bolabasket Di Sma Negeri I Jetis Bantul”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif dengan metode survey dan tes

pengukuran. Tes yang digunakan adalah *multistage fitness tes* untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiorespirasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri I Jetis Bantul yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket ada 34 orang. Sebanyak 29 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan bolabasket, dengan nilai p sebesar 0,0002 maka ada perbedaan yang signifikan.

2. Maifa Yuliana Huntari (2011) yang berjudul “Perbedaan Kelincahan antara Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket dan Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan metode survei dan tes pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dogging Run*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Kalasan yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan sepakbola sebanyak 56 siswa, dengan rincian 24 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan 32 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler sepakbola memiliki kelincahan yang lebih baik dari pada kelincahan

pada peserta ekstrakurikuler bolabasket. Diketahui *mean* kelincahan ekstrakurikuler sepakbola adalah 15,14 sedangkan *mean* kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket adalah 15,99.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga permainan. Dalam olahraga permainan kelincahan dapat dimanfaatkan untuk menghindari hadangan lawan serta dapat digunakan untuk meloloskan diri dari hadangan lawan.

Sepak bola dan futsal merupakan cabang olahraga permainan yang dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMA Negeri 1 Subah. Dalam ekstrakurikuler sepak bola dan futsal sangat dibutuhkan kelincahan yang baik dengan tujuan terciptanya permainan yang baik dalam setiap tim sepak bola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah. Ekstrakurikuler sepakbola dan futsal memiliki perbedaan pada luas lapangan, jumlah pemain, jenis aktivitas fisik, frekuensi latihan serta intensitas latihan.

Melihat uraina di atas maka peneliti tertarik ingin mengetahui perbedaan kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berfikir di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

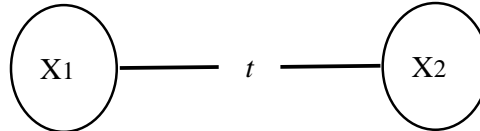
Ha : Ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah merupakan penelitian komparatif dengan menggunakan metode survei yang menggunakan tes. Metode survei merupakan penelitian yang bisa dilakukan dengan subyek banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi (Suharsimi Arikunto 2003 : 312). Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kelincahan antara siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Subah.



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan :

X1 : Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola

X2 : Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal

t : Uji beda

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 118) variabel penelitian adalah segala yang akan menjadi objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Variabel dalam

penelitian ini adalah kelincahan siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan futsal di SMA negeri 1 Subah.

Kelincahan adalah waktu (detik) yang dicapai oleh subyek penelitian (siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikulers sepakbola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah) dalam melakukan tes *Right Boomerang Run*.

### **C. Subjek Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah yang berjumlah 40 siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 24 orang dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 orang di SMA Negeri 1 Subah. Karena seluruh populasi menjadi subjek penelitian, maka penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian data adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto 2003 : 134). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lintasan uji

kelincahan *Right Boomerang Run*. Dengan reliabilitas 0,93 dan validitas 0,82 (Barry L. Johnson & Jack K. Nelson 1979 : 221 ).

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang terkumpul adalah berupa waktu dalam satuan detik yang ditempuh dalam melakukan tes kelincahan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Disamping itu peneliti juga memberikan penjelasan kepada tenaga pelaksana dalam melaksanakan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Demikian pula pada siswa coba, peneliti memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan percobaan sebelum pengambilan data agar pengumpulan data berjalan sesuai yang diharapkan. Berikut adalah tabel penilaian *Right Boomerang Run* menurut Barry L. Johnson & Jack K. Nelson 1979 : 223 :

Tabel 2. Penilaian *Right Boomerang Run*

Putra	Putri	Kriteria
kurang-10.79	kurang-12.60	Istimewa
10.80-11.49	12.61-12.99	Baik sekali
11.50-12.60	13.00-14.59	Baik
12.61-13.90	14.00-15.99	Cukup
13.91-ke atas	16.00-ke atas	Kurang

### a. Tujuan

Untuk mengukur kelincahan seseorang baik putra maupun putri dalam tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai tingkat perguruan tinggi.

b. Alat dan fasilitas

1)Stopwatch, 2)Peluit, 3)Tempat rata dan bersih, 4)Kapur, 5)*Cune*,  
6)Alat tulis, 7)Formulir tes.

c. *Tester*

1)*Starter*, 2)Pencatat waktu, 3)Pencatat hasil tes, 4)Pengawas.

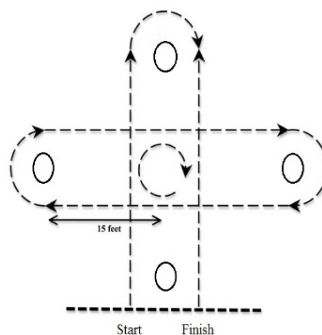
d. Pelaksanaan

1) Testi berdiri di belakang garis start ,bila ada aba – aba “ya”  
atau bunyi peluit ia berlari secepat mungkin mengikuti arah  
lintasan.

2) Testi diberi kesempatan melakukan percobaan untuk  
menyesuaikan dengan lintasan dan kemudian melakukan 2 kali  
kesempatan tes.

e. Penilaian

Testi diberi 2 kali kesempatan melakukan dan dicatat hasil yang  
terbaik dengan syarat pada saat melakukan tes tidak menyentuh  
pembatas/*cune*.



Gambar 4. Lintasan *Right Boomerang Run*

## E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan menggunakan program SPSS versi 19.0 IBM. Dalam penelitian ini statistik yang digunakan adalah statistik parametrics. Dalam melakukan analisis data perlu persiapan dalam menyusun tabel perhitungan, menentukan teknik yang akan digunakan serta tabel yang diperlukan, untuk pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis yang dilakukan sebagai berikut:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal apa tidak. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data menggunakan teknik Chi-kuadrat dengan bantuan program SPSS versi 19.0 IBM dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Pada uji ini berlaku kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

Ho : data berdistribusi normal

Ha : data berdistribusi tidak normal

Ho diterima jika signifikansi > 0,05

Ho ditolak jika signifikansi < 0,05

Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data digunakan teknik menggunakan rumus chi-kuadrat.

$$X^2 = \sum \frac{(F_0 - F_h)^2}{F_h}$$

Keterangan :

$X^2$  = Chi kuadrat

$F_0$  = Frekuensi yang diobservasikan

$F_h$  = Frekuensi yang diharapkan

## 2. Uji Homogenitas

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi dalam melakukan analisis varian adalah dengan menggunakan pengujian homogenitas varian populasi. Untuk pengujian homogenitas varian menggunakan Levene's Test untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan memiliki varian yang sama, uji ini menggunakan bantuan program SPSS versi 19.0 IBM dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Pada uji ini berlaku kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

Ho : data berdistribusi normal

Ha : data tidak berdistribusi normal

Ho diterima jika signifikansi  $> 0,05$

Ho ditolak jika signifikansi  $< 0,05$

## 3. Uji Hipotesis

Uji perbedaan menggunakan uji independent sample t-test untuk mencari perbedaan masing-masing kelompok dengan menggunakan program SPSS versi 19.0 IBM taraf signifikansi yang digunakan 5%. Pada uji ini berlaku kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

Ha : ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan futsal.

Ho : tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa  
yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan futsal.

Ho diterima jika signifikansi  $> 0,05$

Ho ditolak jika signifikansi  $< 0,05$

Rumus uji t 2 sampel berkorelasi sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian**

#### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan multifungsi SMA Negeri 1 Subah.

#### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 3 April 2013, pukul 09.00 – 11.00 WIB.

#### **3. Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMA negeri 1 Subah sebanyak 40 siswa.

### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan kelincahan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Subah. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Kelincahan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola**

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 12,11, nilai maksimal = 15,23, rata-rata (*mean*) = 13,35, nilai tengah (*median*) = 13,21, nilai



sering muncul (*modus*) = 13,01<sup>a</sup>, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0,869. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Deskripsi Statistik

Statistik	Kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola
Jumlah	24
Rata-rata	13,3462
Nilai Tengah	13,2100
Nilai Sering Muncul	13,01 <sup>a</sup>
Simpangan Baku	0,86904
Range	3,12
Nilai Minimal	12,11
Nilai Maksimal	15,23

## 2. Kelincahan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 11,57, nilai maksimal = 14,57, rata-rata (*mean*) = 12,81, nilai tengah (*median*) = 13,085, nilai sering muncul (*modus*) = 13,21, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0,776. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Deskripsi Statistik

Statistik	Siswa yang Mengikuti Kegiatan ekstrakurikuler futsal
N	16
Rata-rata	12,8931
Nilai Tengah	13,0850
Nilai Sering Muncul	13,21
Simpangan Baku	0,77619
Range	3,00
Nilai Minimal	11,57
Nilai Maksimal	14,57

### C. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya perbedaan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal pada siswa di SMA N 1 Subah. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Uji Prasyarat

##### a. Uji Normalitas

Perhitungan Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *Chi-Square* , dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 19 IBM*. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas	Kelas Ekstrakurikuler Sepakbola	Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal
Chi-Square	1,667	0,857
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000	1,000

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari variabel Kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal memiliki nilai  $p \text{ (Sig.)} > 0,05$ , maka semua

variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$  maka, tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka, test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas Data  
Data Kelincahan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,096	1	38	0,759

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig.  $p$  (0,759)  $> 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

#### **2. Uji Hipotesis**

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa distribusi data normal dan bersifat homogen, maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Untuk menguji perbedaan dua kelas tersebut, maka digunakan uji t. Berikut adalah hipotesis yang akan diuji.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan futsal di SMA Negeri 1 Subah.

Ha : Ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal pada siswa di SMA N 1 Subah.

Uji t yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan antara Kelincahan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal pada siswa. Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut :

Tabel 7. Uji t Berdasarkan Perbandingan Hasil Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Dan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

	t-test for Equality of Means		
	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kelincahan	-1,684	0,100	0,45312

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa nilai t hitung sebesar -1,684 dan signifikansi  $p\ 0,100 > 0,05$ , maka Ho diterima yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal pada siswa di SMA N 1 Subah, apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,453, hal ini menunjukkan bahwa perbedaan Kelincahan siswa yang mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tidak jauh berbeda dengan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada perbedaan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang mencolok atau tidak antara Kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal, kemudian uji t ini sekaligus untuk membandingkan mana yang lebih efektif/baik diantara keduanya jika ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar -1,684 dan signifikansi  $p\ 0,100 > 0,05$ , maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal pada siswa di SMA N 1 Subah. Hasil negatif tersebut dikarenakan nilai rata-rata variabel kedua lebih besar dari variabel pertama, dan harga t hitung adalah harga mutlak, jadi tidak dilihat dari positif atau negatifnya. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,453, hal ini menunjukkan bahwa Kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tidak jauh berbeda dengan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Dalam penelitian ini kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMA Negeri 1 Subah tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian tersebut dapat terlihat nyata didalam permainan sepakbola dan futsal keduanya sama-sama mempunyai teknik dasar yang sama yaitu *passing, dribbling, dan shooting*. Walaupun futsal memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil jika dibandingkan dengan sepakbola, serta jumlah pemain yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan pemain sepakbola, namun kelincahan kedua cabang olahraga tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan antara siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Subah tidak ada perbedaan yang signifikan.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dalam bidang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola maupun kegiatan ekstrakurikuler futsal, terutama bagi pelatih dan pemain dalam ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Subah.

1. Terpacunya pihak sekolah untuk lebih memberi perhatian yang lebih terhadap pembinaan ekstrakurikuler.
2. Sebagai pertimbangan bagi pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan futsal untuk meningkatkan latihan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola dan futsal, karena kelincahan mereka masih kurang baik.

#### **C. Keterbatasan Masalah**

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental peserta tes pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Sebagian peserta menggunakan sepatu yang tidak sesuai dengan kegiatan yang dilakukan sehingga ada sebagian peserta yang terpeleset saat melakukan tes.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa, agar selalu meningkatkan kelincahannya karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan menunjang permainan individu maupun tim yang baik pula dalam permainan sepakbola maupun futsal.
2. Bagi pelatih, agar selalu memperhatikan tingkat kelincahan peserta ekstrakurikuler sepakbola dan futsal, karena kelincahan sangat mempengaruhi tingkat bermain dalam sebuah tim sepak bola maupun futsal.



3. Bagi peneliti berikutnya, untuk lebih memperhatikan waktu, tempat, serta kondisi fisik peserta tes agar pelaksanaan tes berjalan lancar dan mendapatkan hasil yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Yo. (2007). *25 Peluang Usaha Pendulang Uang*. Yogyakarta: Indonesia Cerdas.
- Agus Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: Yudhistira.
- Asep Kurnia Nenggala. (2005). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Barry L. Johnsons, dkk. (1979). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. USA: Burgess Publishing Company.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung. UPI.
- <http://www.google.com/imgres?q=gambar+shuttle+run&newwindow=1&hl=id&tbn=isch&tbnid=gUvENjX-GilrqM:&imgrefurl=http://trojancrossfit.com/wod-1-22-13/shuttle-run/&docid=anf6ogQyaXr8nM&imgurl=http://trojancrossfit.com/wp-content/uploads/2013/01/shuttle-run.jpg&w=600&h=343&ei=1VuUej2BI2qrAebxYC4BA&zoom=1&iact=rc&dur=652&page=1&tbnh=168&tbnw=285&start=0&ndsp=13&ved=1t:429,r:0,s:0&tx=144&ty=70&biw=1152&bih=727>  
diakses hari Senin pukul 08.12 tanggal 4 Maret 2013.
- <http://www.google.com/imgres?q=gambar+lintasan+kelincahan+lari+zig+zag&newwindow=1&hl=id&tbn=isch&tbnid=lje7anMPUtYNhM:&imgrefurl=http://gscrenang.wordpress.com/page/16/&docid=PAUkw7EnkU45rM&imgurl=http://gscrenang.files.wordpress.com/2011/08/larizig-zag.jpg&w=320&h=135&ei=Ml2lUZOVIIWQrgeJhIGIDw&zoom=1&ved=1t:3588,r:4,s:0,i:92&iact=rc&dur=615&page=1&tbnh=108&tbnw=256&start=0&ndsp=16&tx=54&ty=57&biw=1152&bih=727>  
diakses hari Senin pukul 08.17 tanggal 4 Maret 2013.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Dar Mizan.
- John Lechte. (2001). *50 Filsuf Kontemporer*. Yogyakarta: Kanisius.
- Moh. Gilang. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganesa Exact.
- Moh. Uzer Usman, dkk. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan belajar Mengajar (Bahan Kajian PKG, MGBS, MGMP)*. Bandung: PT Rosdakarya.











- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Indonesia : Grasindo.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta Selatan: Kawan Pustaka.
- R.Aulia Narti. (2007). *Futsal*. Indonesia : PT Indahjaya Adipratama.
- Sayyid Quthb. (2004). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Jakarta: Gema Insani.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjas*. Solo: ESA Grafika.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Zaidan Almahdi. (2008). *Bisnis Futsal*. Mangunegaran-Yogyakarta : Ayyana.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Eki Karana  
 NIM : 09601244026  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Drs. Sudardiyono, M. Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	14.1.2013	Komunikasi proposal	
2.	23.1.2013	Bab I	
3	28.1.2013	Bab I Paragraf	
4	6.2.2013	Bab I → Bab II	
5	20.2.2013	Bab II - Di perbaiki.	
6	21.2.2013	Bab II → Membrane bab III	
7	27.2.2013	Bab III Di perbaiki k. → ifit. Pemb. k.	
8	7.3.2013	Bab III -	
9	10.4.2013	Bab IV + V	
10	1.5.2013	Bab IV + V	

Ketua Jurusan PJKR,



Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001.



## Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin uji coba penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Eki Karana  
Nomor Mahasiswa : 09601244026  
Program Studi : PJKR  
Judul Skripsi : Perbedaan Kelelahan Siswa Putra Yang  
Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Futsal  
di SMA Negeri 1 Subah

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 1 April s/d 6 April 2013  
Tempat / objek : SMA Negeri 1 Subah - Botang

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 7 Maret 2013

Yang mengajukan,

Eki Karana  
NIM. 09601244026

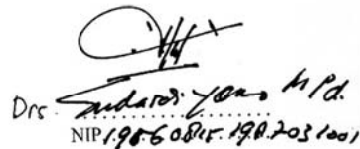
Mengetahui :

Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1001

Dosen Pembimbing,



Drs. Sudarso, M.Pd  
NIP. 19660815 1982031001

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 65 /UN.34.16/PP/2013 14 Maret 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Eki Karana  
NIM : 09601244026  
Program Studi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 1 April s/d 6 April 2013  
Tempat/Obyek : SMA Negeri 1 Subah, Batang  
Judul Skripsi : Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Dengan Futsal Di SMA Negeri Subah, Batang.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Subah.  
2. Kajur. POR  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.



Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesbanglinmas Yogyakarta

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**  
**(BADAN KESBANGLINMAS)**  
Jl Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233  
Telepon (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137  
YOGYAKARTA

---

Nomor : 074 / 397 / Kesbang / 2013  
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yogyakarta, 14 Maret 2013  
Kepada Yth.  
Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas  
Provinsi Jawa Tengah  
Di SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 65/UN.34.16/PP/2013  
Tanggal : 14 Maret 2013  
Perihal : Pemohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : " **PERBEDAAN KELINCAHAN SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DENGAN FUTSAL DI SMA NEGERI 1 SUBAH** " kepada :

Nama : EKI KARANA  
NIM : 09601244026  
Prodi/Jurusan : POR/PJKR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY  
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Subah, Kabupaten Batang, Provinsi Jawa Tengah  
Waktu Penelitian : 1 April s/d 6 April 2013


Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY;

Rekomendasi Ijin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.


Demikian untuk menjadikan maklum.

  
An. KEPALA  
BADAN KESBANGLINMAS DIY  
SEKRETARIS  
ABDUL GANI, MM  
NIP. 19570813 198303 1 010

Tembusan disampaikan Kepada Yth :  
1. Gubernur DIY (sebagai laporan);  
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;  
3. Yang Bersangkutan.



Lampiran 5. Surat Rekomendasi Kesbangpolinmas Jawa Tengah

	<b>PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH</b>	
	<b>BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT</b>	
	Jl. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122	
	EMAIL : KESBANG@JATENGPROV.GO.ID SEMARANG - 50136	

---

**SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET**  
**Nomor : 070 / 0680 / 2013**

I. DASAR : a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia  
No. 64 Tahun 2011 Tanggal 20 Desember 2011.  
b. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor 070 /  
265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.

II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY, Nomor 074 / 397 / Kesbang 2013,  
Tanggal 14 Maret 2013.

III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas  
Pelaksanaan Penelitian / Survey / di Kabupaten Batang.

IV. Yang dilaksanakan oleh :

1. Nama	: EKI KARANA.
2. Kebangsaan	: Indonesia.
3. Alamat	: Jl. Colombo – Yogyakarta.
4. Pekerjaan	: Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab	: Drs Sudardiyono, M.Pd.
6. Judul Penelitian	: Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Meng ikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Dengan Futsal Di SMA Negeri 1 Subah.
7. Lokasi	: Kabupaten Batang.

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat  
Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk  
mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat  
Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu  
yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang  
mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun  
luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak  
membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan  
terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

01 s.d 06 April 2013.


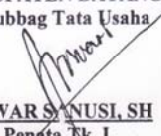
Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 21 Maret 2013


an. GUBERNUR JAWA TENGAH  
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS  
PROVINSI JAWA TENGAH



Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian Kesbangpol Kab. Batang

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN BATANG</b> <b>KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</b> Jl. Veteran No. 10 Batang 51215 Jawa Tengah Telp/Fax. (0285) 392344														
Batang, 22 Maret 2013															
Nomor : 070 / 345 / III / 2013	Kepada : Yth <b>Kepala BAPPEDA</b> Kabupaten Batang														
Lampiran : -	di-														
Perihal : <u>Permohonan Ijin Penelitian</u>	<b>BATANG</b>														
<p>Berdasarkan surat dari An. Gubernur Jawa Tengah Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah Nomor: 070/0680/2013 tanggal 21 Maret 2013 perihal permohonan Ijin Penelitian yang dilaksanakan oleh:</p> <table border="0"><tr><td>1. N A M A</td><td>: <b>EKI KARANA</b></td></tr><tr><td>2. ALAMAT</td><td>: Dk. Gepor Rt.001 Rw.003 Desa Limpung Kec. Limpung Kab. Batang</td></tr><tr><td>3. PEKERJAAN</td><td>: Mahasiswa.</td></tr><tr><td>4. PENANGGUNG JAWAB</td><td>: <b>Drs. Sudardiyono, M.Pd.</b></td></tr><tr><td>5. MAKSUD DAN TUJUAN</td><td>: Permohonan Ijin Penelitian guna pembuatan Proposal Skripsi dengan judul: "<i>Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dengan Futsal di SMA Negeri 1 Subah</i>"</td></tr><tr><td>6. PELAKSANAAN</td><td>: 1 April s/d 6 April 2013</td></tr><tr><td>7. LOKASI</td><td>: <b>Kabupaten Batang.</b></td></tr></table> <p>Dengan ini menyatakan tidak keberatan untuk diberikan ijin riset/survei/penelitian /praktek kerja lapangan kepada yang berkepentingan dengan syarat memenuhi semua peraturan dan perundang-undangan yang berlaku di wilayah setempat.</p> <p>Dengan pelaksanaan tersebut diwajibkan ikut membantu keamanan dan ketertiban umum serta mentaati tata tertib/ketentuan-ketentuan kehidupan masyarakat yang berlaku di wilayah setempat.</p> <p>Setelah yang bersangkutan menyelesaikan tesis/skripsi/karya tulis/laporan/ penelitian/praktek kerja, segera menyerahkan hasilnya kepada Kepala Kantor Kesbang Pol Kabupaten Batang dan Kepala Bappeda Kabupaten Batang dalam batas waktu selanjut-lambatnya 1 ( satu ) bulan.</p> <p>Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.</p> <div style="text-align: right;"><b>An. KEPALA KANTOR KESBANG POL</b> <b>KABUPATEN BATANG</b> Kasubbag Tata Usaha  <b>ANWAR SANUSI, SH</b> Penata Tk. I NIP. 19630417 198503 1 010</div> <div style="text-align: left;"><b>TEMBUSAN, Kepada Yth :</b> 1. Bupati Batang, ump dan sebagai laporan ; 2. Arsip</div>		1. N A M A	: <b>EKI KARANA</b>	2. ALAMAT	: Dk. Gepor Rt.001 Rw.003 Desa Limpung Kec. Limpung Kab. Batang	3. PEKERJAAN	: Mahasiswa.	4. PENANGGUNG JAWAB	: <b>Drs. Sudardiyono, M.Pd.</b>	5. MAKSUD DAN TUJUAN	: Permohonan Ijin Penelitian guna pembuatan Proposal Skripsi dengan judul: " <i>Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dengan Futsal di SMA Negeri 1 Subah</i> "	6. PELAKSANAAN	: 1 April s/d 6 April 2013	7. LOKASI	: <b>Kabupaten Batang.</b>
1. N A M A	: <b>EKI KARANA</b>														
2. ALAMAT	: Dk. Gepor Rt.001 Rw.003 Desa Limpung Kec. Limpung Kab. Batang														
3. PEKERJAAN	: Mahasiswa.														
4. PENANGGUNG JAWAB	: <b>Drs. Sudardiyono, M.Pd.</b>														
5. MAKSUD DAN TUJUAN	: Permohonan Ijin Penelitian guna pembuatan Proposal Skripsi dengan judul: " <i>Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dengan Futsal di SMA Negeri 1 Subah</i> "														
6. PELAKSANAAN	: 1 April s/d 6 April 2013														
7. LOKASI	: <b>Kabupaten Batang.</b>														

Lampiran 7. Surat Rekomendasi BAPPEDA Kab. Batang

 **PEMERINTAH KABUPATEN BATANG**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**( BAPPEDA )**

Jl. RA. Kartini No. 1 Batang 51215 Jawa Tengah, Telpn (0285) 391131, 392131, Fax. (0285) 391131

---

**SURAT REKOMENDASI**  
Nomor : 072 / 132/ 2013

I. DASAR : - Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011.  
- Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor 070/265/2004 tanggal 20 Februari 2004.

II. MENARIK : Surat Kepala Kesbangpol Kabupaten Batang Nomor : 070/345/III/20 13 tanggal 22 Maret 2013 perihal Permohonan Ijin penelitian

III. Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Batang, bertindak dan atas nama Bupati Batang menyatakan "TIDAK KEBERATAN" atas pelaksanaan penelitian/survei/praktek kerja lapangan/mencari data di wilayah Kabupaten Batang, yang akan dilaksanakan oleh :

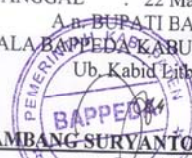
1. Nama : **EKI KARANA**  
2. Pekerjaan : Mahasiswa  
3. Alamat : Dk. Gepor RT 001 RW 003 Desa Limpung Kec. Limpung Kabupaten Batang  
4. Penanggungjawab : Drs. Sudardiyono, MPd  
5. Maksud & tujuan : Permohonan Ijin Penelitian guna pembuatan proposal Skripsi dengan judul: " PERBEDAAN KELINCAHAN SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DENGAN FUTSAL DI SMA NEGERI 1 SUBAH".

Lokasi : Kabupaten Batang

Dengan ketentuan sebagai berikut :

a. Pelaksanaan penelitian/survei/praktek kerja lapangan/mencari data tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah;  
b. Sebelum melaksanakan penelitian/survei/praktek kerja lapangan/mencari data langsung kepada responden, maka harus terlebih dahulu melapor kepada penguasa/pimpinan setempat;  
c. Setelah penelitian/survei/praktek kerja lapangan/mencari data selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada BAPPEDA Kabupaten Batang.


IV. Surat Rekomendasi ini berlaku dari tanggal 22 Maret s.d. 22 April 2013.

DIKELUARKAN DI : B A T A N G  
PADA TANGGAL : 22 Maret 2013  
A.n. BUPATI BATANG  
KEPALA BAPPEDA KABUPATEN BATANG  
Ub. Kabid Litbang,  
  
**BAMBANG SURYANTORO, S. SH.MSI**  
Pembina  
NIP. 196710081992031014

**Tembusan :** disampaikan kepada Yth.  
1. Kepala Dislutkan Kab. Batang;  
2. Kepala Kesbangpol Kab. Batang;



## Lampiran 8. Surat Keterangan Hasil Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN BATANG DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUBAH Terakreditasi : A Jl. Raya Jatisari Subah Telp. (0285) 666240 Website : <a href="http://www.sman1subah.sch.id">www.sman1subah.sch.id</a> E-mail : <a href="mailto:info@sman1subah.sch.id">info@sman1subah.sch.id</a> BATANG</p>
---	---

---


**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR : 070 / 172 /2013**


Berdasarkan Surat dari UNY Yogyakarta Nomor : 65/UN.34.16/PP/2013 tanggal 14 Maret 2013 perihal Permohonan Ijin Penelitian, Kepala SMA Negeri 1 Subah Kabupaten Batang menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : **EKI KARANA**  
NIM : 09601244026  
Program Studi : PJKR

Telah mengadakan Penelitian di SMA Negeri 1 Subah Kabupaten Batang pada tanggal 3 April 2013 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “ **Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Dengan Futsal Di SMA N 1 Subah Kab. Batang**”.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




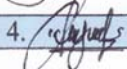

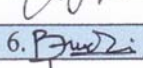



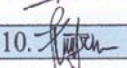

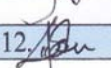

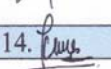

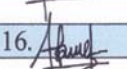
Subah, 3 April 2013  
Kepala SMAN 1 Subah  
  
**Untung, S.Pd**  
NIP.196205171987031014



Lampiran 9. Catatan Waktu Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola

No	Nama	Kelas	Waktu/detik	TTD
1	Wahyu Nursawo	XI 54	13.31	1.
2	Yanu Febrianto	XI 52	15.23	2.
3	M. Pamungkas Bagas Y	XI 52	13.01	3.
4	Muhammad Ikmaludin	X1	14.16	4.
5	Subekti	X5	13.47	5.
6	Adi Haryanto	X2	13.00	6.
7	Adhy Pratama	X2	12.59	7.
8	Alfi Ansyah	X1	14.33	8.
9	Abdul Jeffri Ahmad	X1	13.32	9.
10	Ran Antonio Putra	XI 53	13.54	10.
11	Harman Dora Tambudi	XI 53	13.23	11.
12	Intra Astanto	XI 53	12.46	12.
13	Isam Aditya Febrigen P	XI 52	15.23	13.
14	Wahyu Septianto	XI 54	14.21	14.
15	Agar Widhyanto Yulawan	XI 51	12.11	15.
16	Austi Surya Rizkiawan	X7	13.19	16.
17	Nur Khaerudin	X6	13.01	17.
18	Setya Murti Aji - K	X8	13.57	18.
19	Aqung Faturohman	X7	12.58	19.
20	Arif Hidayat	X4	14.47	20.
21	Dixan April Liawan	X4	12.44	21.
22	Febrianto Permana Putra	X4	12.53	22.
23	Firdaus Bagas Ardraan	X4	13.02	23.
24	Junaedi Hardiyanto	X5	12.55	24.
25				25.
26				26.
27				27.
28				28.
29				29.
30				30.

Lampiran 10. Catatan Waktu Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal

No	Nama	Kelas	Waktu/detik	TTD
1	Eko Saputra	XI S1	13.21	1. 
2	Imam Sukma Jaya	XI S3	13.16	2. 
3	Rizki Immanuel	X2	14.57	3. 
4	Muhammadiyah Arsyudin	X9	13.30	4. 
5	Suhendra	X3	12.27	5. 
6	Iwan Budi Prasetyo	X7	12.52	6. 
7	Iwan Wahyu Bndu. W	X3	13.21	7. 
8	M. Alkholis Iwan	X7	12.10	8. 
9	Aryan May Sanjaya	X8	14.09	9. 
10	M. Khoirul Ikhsan	X5	13.33	10. 
11	Muhammad Fiddiq	X3	11.57	11. 
12	Ade Susiyanto	X4	12.33	12. 
13	Matheus Empu L.	X5	13.01	13. 
14	Imam Asy'ari Ahmad	XI A3	12.43	14. 
15	Anggit Arya P.	X3	13.22	15. 
16	Abelza Bugiayustin	X2	12.03	16. 
17				17.
18				18.
19				19.
20				20.
21				21.
22				22.
23				23.
24				24.
25				25.
26				26.
27				27.
28				28.
29				29.
30				30.

## Lampiran 11. Deskripsi Statistik

Statistics			
		Kelas Futsal	Kelas Ekstrakurikuler
N	Valid	16	24
	Missing	0	0
Mean		12,8931	13,3462
Median		13,0850	13,2100
Mode		13,21	13,01 <sup>a</sup>
Std. Deviation		,77619	,86904
Range		3,00	3,12
Minimum		11,57	12,11
Maximum		14,57	15,23

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Lampiran 12. Tabel Distribusi Frekuensi

**Futsal**

Interval Kelas	Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
< 10,79	Istimewa	0	0,00%
10,80-11,49	Baik sekali	0	0,00%
11,50-12,60	Baik	7	43,75%
12,61-13,90	Cukup	7	43,75%
13,91 ≤	Kurang	2	12,50%
<b>Total</b>		16	100,00%

**Sepakbola**

Interval Kelas	Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
< 10,79	Istimewa	0	0,00%
10,80-11,49	Baik sekali	0	0,00%
11,50-12,60	Baik	7	29,17%
12,61-13,90	Cukup	11	45,83%
13,91 ≤	Kurang	6	25,00%
<b>Total</b>		24	100,00%

### Lampiran 13. Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

Kelas Futsal

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,096	1	38	,759

#### ANOVA

Kelas Futsal

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,971	1	1,971	2,836	,100
Within Groups	26,407	38	,695		
Total	28,378	39			

#### Lampiran 14. Uji Normalitas

	Kelas Futsal	Kelas Ekstrakurikuler
Chi-Square	,875 <sup>a</sup>	1,667 <sup>b</sup>
df	14	21
Asymp. Sig.	1,000	1,000

a. 15 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.

b. 22 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.

Lampiran 15. Uji T

**Group Statistics**

Ekstrakurikuler		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelas Futsal	Futsal	16	12,8931	,77619	,19405
	Sepakbola	24	13,3462	,86904	,17739

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
										95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kelas Futsal	Equal variances assumed	,096	,759	-1,684	38	,100	-,45312	,26905	-,99779	,09154
	Equal variances not assumed			-1,723	34,729	,094	-,45312	,26291	-,98701	,08076

Lampiran 16. Foto Kegiatan Penelitian

Pembuatan Lintasan *Right Boomerang Run*





Menyiapkan Peserta Tes







Penjelasan Item Tes





Pemberian Contoh Pelaksanaan Tes







Pelaksanaan Tes





Pembagian Konsumsi







Semua Pihak Yang Berperan Dalam Penelitian

